

Fiche technique

21-ALP16 – Initiation cascade de glace

samedi 30 janvier 2021 au dimanche 31 janvier 2021 / 2 jours

ENCADRANTS

Veronika Hejclova , Alex Dalle, + Guide de Haute Montagne

PROGRAMME



Avec Alex, nous vous proposons une découverte de l'escalade sur glace dans un cadre sauvage qu'est la Haute Maurienne.

Accompagnés d'un guide de Haute Montagne, nous allons grimper en moulinette, équipés des crampons et des piolets traction sur différentes structures et sites en conditions avec comme objectif de prendre un max de plaisir!

Nous vous expliquerons également comment utiliser une broche à glace, faire des relais, des lunules...

Vous n'avez jamais mis de crampons, vous ne savez pas comment taper la glace? Pas de problème, ce stage est là pour cela!

Lieu : Haute Maurienne à définir

Terrain : Cascade de glace

Niveau technique : PD Débutant

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :

Deux jours d'initiation à la cascade de glace, une expérience en grande voie sportive (savoir assurer, faire un relais, descendre en rappel) serait un plus, mais n'est pas obligatoire.

Vous serez encadrés par des encadrants du club alpin et un guide de haute montagne.

PROGRAMME

Programme (pouvant être adapté en fonction des conditions et du niveau des participants):

J1 - Une école d'escalade sur glace sur un site d'une longueur

J2 - Site d'une longueur et/ou une cascade de glace de 2 à 3 longueurs

Pré-requis:

Aisance en terrain montagne (résistance au froid, marche d'approche 1h avec sac de 30L)

Activité physique régulière

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8 (6 + 2 encadrants)

TRANSPORT : Covoiturage depuis Paris ou train+location voiture sur place

HEBERGEMENT : location appartement/hôtel ou hébergement collectif avec repas (selon les disponibilités)

ORGANISATION

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme, puis 3 ou 4 jours avant le départ pour l'organisation de la sortie.

Départ : Rendez-vous le vendredi 29 janvier à 18:50 en gare de Modane (train conseillé - 14:43 Paris-Modane): je peux monter 3 personnes avec moi.

Autrement rdv vendredi 29 janvier à préciser (selon l'hébergement choisi): train jusqu'à Chambéry + location de véhicule (train conseillé 14:43 Paris- Modane, retour conseillé 18:54, 19:00 ou 20:15)

ou: covoiturage depuis Paris (**cela serait topissime si 3 ou 4 personnes pourraient venir avec un véhicule depuis Paris :**)

Retour : Fin de la sortie dimanche 31 janvier vers 16h (train retour conseillé: 17:45 Modane - Paris)

Frais d'inscription : 146.91 € comprenant 110€ pour les frais du guide ainsi que piolets traction, crampons cascade pour 6 participants (éventuellement prêt de casque et baudriers à confirmer) comprenant 18,91€ pour les frais de déplacement des encadrants ainsi que déplacements durant le stage (mise à disposition de 3 places dans le véhicule personnel d'un encadrant).

Frais à régler sur place : Frais de transport pour se rendre sur place/frais location voiture pour le reste des participants si pas de covoiturage depuis Paris

2 nuitées (50-60€/nuit personne si en hébergement collectif avec repas, 40-50€ si hébergement en appartement + 10€ petit déjeuner)

Cotisation journée sur cascade école à Bessans 3€

Casse-croûtes pour la journée

Dîner du vendredi+samedi soir (à confectionner par les participants si pas de restauration collective)

Matériel personnel voir fiche technique (baudrier, chaussures alpinisme rigides..... possibilité de location à Modane).

Modalités d'inscription et conditions d'annulation : à consultez sur cette [page](#).

Assurance annulation : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

MATERIEL NECESSAIRE : X : obligatoire F : facultatif

Matériel technique	
Sac à dos de montagne	X 30 à 40 l
Chaussures d'alpinisme	X possibilité de location à Modane (voir avec Veronika)
Chaussures de randonnée légère	
Chaussons d'escalade	
Guêtres	F Conseillé
Crampons avec anti-bottes	F Modèle cascade
Piolet	F 2 Piolets traction
Bâtons télescopiques	F
Baudrier	X
Casque de montagne	X Visière conseillée
Mousquetons à vis	X 3
Mousquetons simples	X 2
Longe	X En corde dynamique (1m80 de corde dynamique)
Anneaux de sangle 120 cm	X 2
Descendeur	X
Cordelette autobloquant (machard)	X
Bloqueur mécanique	Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace	Nous pourrons vous en prêter, indiquez-le nous
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)	
Coinceur mécanique (friend)	
Dégaines	
DVA + pelle + sonde	X A confirmer selon conditions
Raquettes à neige	X A confirmer selon conditions
Skis de randonnée	
Vivres - bivouac	
Gourde ou pipette	X Thermos conseillé
Vivres de course pour la journée	X pour 2 jours
Vivres petit déjeuner et dîner	
Sac de couchage	
Matelas camping	
Réchaud + popote	
Assiette + bol + couverts	
Vêtements	
Tee-shirt technique respirant	X 1 ou 2
Sous-vêtements	X
Chaussettes (synthétique ou laine)	X Chaudes
Couche thermique et/ou coupe-vent	X polaire, soft-shell ou doudoune légère
Veste de montagne	X Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X Imperméable ou coupe vent
Collant technique	X
Bonnet	X
Protection contre le soleil	Casquette, foulard...

MATERIEL NECESSAIRE :		X : obligatoire F : facultatif
Gants	X	2 paires minimum (1 paire très chaude, 1 paire plus fine)
Matériel divers		
Lampe frontale	X	Avec piles neuves et vérifiée
Lunettes de soleil	X	
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	X	
Appareil photo	F	
Couteau	X	
Drap de sac de couchage		
Trousse de toilette minimale	X	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans pochette étanche	X	Carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces, 2 chèques

RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- Etre à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.
- Pratiquer un entraînement à la mesure de ses ambitions.
- Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- Participer dans ce sens à des formations progressives.
- Avoir un équipement adapté et en bon état.
- Respecter les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Etre curieux et attentif à l'environnement.

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque qui s'avère indispensable dans la plupart des courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées.
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à équiper ou déséquiper un relais, à remettre un crampon mal attaché, s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de faire tomber des pierres.

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et entraidez-vous en cas de besoin.
- Ne vous décordez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.

PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

L'alpinisme est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes...

L'alpinisme exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmenner des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des alpinistes autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique.

La réussite d'une course d'alpinisme résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurage et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoule(s)...
- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre...

La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants. Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.